



POLLO, PECHUGAS PARTIDAS, CONGELADAS

Fecha: Diciembre 2012 Código: 110154

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- Las pechugas de pollo partidas o separadas por mitad han sido individualmente congeladas rápidamente (IQF), están listas para cocinar, y han sido clasificadas Grado A por USDA.

EMPAQUE

- El pollo viene empacado en paquetes de 5 libras. Cada paquete contiene 2 pechugas partidas.

ALMACENAMIENTO

- Manténgalo congelado a 0°F hasta que esté listo para ser usado.
- Después de cocinarlo, retire la carne de los huesos y almacene las sobras de pollo en un recipiente tapado que no sea metálico en el refrigerador. Utilícelo dentro de un plazo de 7 días.
- Busque la fecha en el paquete que indique "Mejor si se usa por" o "Mejor si se usa antes de".
- Para más información en como almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor visite: http://www.fns.usda.gov/fdd/policymemo/pmf107_NSLP_CACF_SFSP_CSFP_FDPIR_TEFAP_CIS-StorandInvMgmt.pdf

PREPARACIÓN/COCCIÓN

- Es importante manejar adecuadamente el pollo cortado para evitar su deterioro o intoxicación alimenticia.
- Para descongelar el pollo congelado en el refrigerador, coloque el pollo en un plato o en un recipiente para recoger el goteo o jugos en el estante más bajo.
- En el microondas: Utilice la opción de descongelar o nivel medio-bajo; opere el microondas por 2 minutos; déjelos reposar por 2 minutos. Repítalo según sea necesario. Voltee el pollo y las partes separadas con regularidad durante el deshielo. Asegúrese de que el pollo esté cubierto para reducir las salpicaduras. Cocínelo inmediatamente después de la descongelación.
- NO descongele el pollo sobre los mostradores o a temperatura ambiente.

USOS Y RECOMENDACIONES

- El pollo se puede hornear o asar a la parrilla. No se recomienda freírlo ya que eso añade grasa y calorías. El pollo cocido se puede utilizar de muchas maneras, tales como en sándwiches, sopas, ensaladas, guisos, y una variedad de platos étnicos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1 onza de pollo cocido cuenta como 1 onza en el Grupo de Carnes y Frijoles de "MyPlate.gov". Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es alrededor de 5 ½ onzas. Una porción de carne es alrededor de 3 onzas.
- El pollo proporciona proteína y minerales y debe ser servido sin la piel para reducir la grasa y el colesterol.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: 3 onzas (85g) pollo cocido sin piel

Cantidad de la Porción

Calorías 160 **Calorías de Grasa** 60

% de Valor Diario*

Grasa Total 7g		11%
Grasa Saturada 2g		10%
Grasa <i>Trans</i> 0g		
Colesterol 70mg		23%
Sodio 60mg		3%
Total de Carbohidratos 0g		0%
Fibra Dietética 0g		0%
Azúcar 0g		
Proteína 22g		
Vitamina A 0%		Vitamina C.
Calcio 2%		Hierro 6%

*Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.



INFORMACIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTICIA

- El pollo puede contener bacterias que pueden causar enfermedades si se maneja o se cocina inadecuadamente.
- Para su protección, manténgalo refrigerado o congelado; siga las instrucciones de descongelación adecuadas que figuran en el segmento de Preparación/Cocción; mantenga la carne y aves crudas separadas de otros alimentos.
- Lave las superficies de trabajo (incluyendo las tablas para cortar), los utensilios de cocina y las manos después de tocar carne o aves crudas. Cocínela completamente. Los alimentos calientes, deben mantenerse calientes. Refrigere las sobras inmediatamente o deséchelas.
- El pollo congelado debe cocinarse a una temperatura interna de 165°F. Sólo un termómetro de alimentos puede indicar la temperatura correcta.
- No se puede determinar si los alimentos se han cocinado de manera segura por su apariencia.
- Lea la información de seguridad alimenticia en todos los paquetes de pollo.

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- www.nutrition.gov
- www.choosemyplate.gov
- www.fns.usda.gov/fdd/

POLLO HORNEADO BÁSICO

RINDE PARA 6 PORCIONES

Ingredientes

- 1 paquete de pollo (4 libras), cortado y descongelado
- Aceite antiadherente en aerosol
- 1 cucharadita polvo de ajo
- 1 cucharadita pimienta
- 1 cucharadita de sal (si lo desea)

Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Rocíe una bandeja para hornear o un recipiente apto para el horno con aceite antiadherente en aerosol.
3. Cubra el pollo con el polvo de ajo y la pimienta. Si va a usar sal, añádala también.
4. Hornee durante 1 hora. Inserte un termómetro en la parte más gruesa del pollo sin tocar el hueso. El pollo estará listo para comer cuando la temperatura llegue a 165°F durante 15 segundos.
5. No cubra la bandeja o voltee el pollo mientras se hornea.

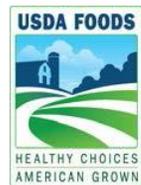
Recomendación

Sírvalo caliente con arroz o pasta y vegetales.

Información Nutricional para 1 porción de Pollo Horneado Básico

Calorías	160	Colesterol	70mg	Azúcar	0g	Vitamina C	0mg
Calorías de Grasas	60	Sodio	350mg	Proteína	23g	Calcio	14mg
Grasa Total	7g	Total de Carbohidratos	0g	Vitamina A	15 ER	Hierro	1mg
Grasa Saturada	2g	Fibra Dietética	0g				

Receta adaptada del "SNAP-ED Connection Recipe Finder"



POLLO HORNEADO CRUJIENTE

RINDE ALREDEDOR DE 4 PORCIONES

Ingredientes

- 1 paquete de pollo, cortado, descongelado, y sin piel
- 3 tazas cereal de arroz (machacado hasta obtener alrededor de $\frac{3}{4}$ de taza)
- $\frac{1}{3}$ taza queso, tal como cheddar, rallado (puede también usar mezcla de quesos en rodajas bajos en grasa, cortados en pequeños pedazos)
- 2 huevos
- $\frac{1}{3}$ taza leche baja en grasa
- $\frac{1}{3}$ taza harina
- $\frac{1}{2}$ cucharadita tomillo seco (si lo desea)
- 1 cucharadita albahaca seca (si lo desea)
- Pimienta al gusto

Preparación

1. Combine el cereal de arroz y queso en un recipiente poco profundo o plato. Póngalo a un lado.
2. En un tazón pequeño, bata ligeramente el huevo y la leche.
3. Agregue la harina. Si utiliza tomillo y albahaca, añádalas también. Mezcle los ingredientes hasta que queden suaves.
4. Sumerja los pedazos de pollo en la masa.
5. Cubra las piezas enteras de pollo con la mezcla del cereal.
6. Colóquelo en una sola capa en una bandeja para hornear cubierta con aceite antiadherente en aerosol.
7. Hornee durante 1 hora. Inserte un termómetro en la parte más gruesa del pollo sin tocar el hueso. El pollo estará listo para comer cuando la temperatura llegue a 165°F durante 15 segundos.
8. No cubra la bandeja o voltee el pollo mientras se hornea.

Recomendación

Sírvalo caliente con arroz o pasta y vegetales.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de 3 onzas) de Pollo Horneado Crujiente							
Calorías	360	Colesterol	210mg	Azúcar	3g	Vitamina C	13mg
Calorías de Grasas	120	Sodio	320mg	Proteína	32g	Calcio	130mg
Grasa Total	13g	Total de Carbohidratos	27g	Vitamina A	235 ER	Hierro	9mg
Grasa Saturada	5g	Fibra Dietética	1g				

Receta adaptada del "Alaska WIC Family Meals Cookbook"